

حمية قليلة السعرات - ١٥٠٠ سعر حراري

الفطور : نصف رغيف خبز أو حبتين صامولي +٣٠ جرام جبن أو بيضة مسلوقة أو ٤ ملاعق حمص أو فول .
كوب حليب بدون سكر أو علبة زبادي قليل الدسم ، ملعقتين صغيرة زبدة، شاي أو قهوة.

الضحى : حبة فاكهة أو ٤ حبات بسكويت مالح + شاي بدون سكر .

الغداء : ١٢٠ جرام (٨-١٠ملاعق) أرز أو مكرونة أو نصف رغيف بر .
٩٠ جرام لحم أو دجاج مسلوق أو مشوي ويستحسن إزالة الدهون و نزع الجلد .
صحن متوسط خضار (تجنب البطاطس- القرع - البقوليات) .
سلطة خضراء بأي كمية ، صحن شوربة بدون دسم .

العصر : حبة فاكهة أو خبز توست مع شاي بدون سكر

العشاء : مثل الفطور أو الغذاء .

قبل النوم : علبة زبادي قليل الدسم + حبة فاكهة أو صحن سلطة خضراء .

نصائح :

- تمرين رياضي متوسط كالهرولة أو المشي من نصف ساعة إلى ساعة يومياً.
- تجنب المواد السكرية أو إضافة السكر إلى الطعام .
- تناول ٣ وجبات رئيسة بينها وجبات خفيفة .
- كمية الدهون المستخدمة للطبخ لا تزيد عن ملعقتين كبيرتين في اليوم .
- عند الإحساس بالجوع يمكنك تناول خس - خيار - سلطة خضراء .
- حافظ على وزن جسمك الطبيعي .
- تناول الكميات المحددة لك من غير زيادة أو نقصان .
- لا مانع من استخدام المحليات الصناعية مثل السكارين، الكاندريل ، الديت سويت .